

Styrkþegi: Sjálandsskóli

Verkefnisstjóri: Hrafnhildur Sævarsdóttir og Edda Björg Sigurðardóttir



Jóga hugleiðsla og slökun

Skólaárið 2015-2016

LOKASKÝRSLA

Heiti verkefnis: Yoga í skólastarfi

Styrkþegar: Sjálalandskólí

Verkefnisstjóri: Hrafnhildur Sævarsdóttir og Edda Björg Sigurðardóttir

MARKMIÐ VERKEFNIS SAMKVÆMT UMSÓKN

Markmið verkefnisins er að kenna nemendum að njóta þess að vera hér og nú og njóta stundarinnar. Þjálfar einbeitingu, jákvæðar hugsanir, að hafa stjórn á huga sínum og losa sig við íþyngjandi hugsanir. Kenna nemendum að gefa sér tíma til að horfa inn á við, læra að þekkja sjálfan sig, standa með sjálfum sér og blómstra á sinn eigin hátt í stað þess að fylgja fjöldanum. Einnig að bæta andrúmsloftið í kennslustundum og samskiptin á milli nemenda. Markmið verkefnisins er að auka vellíðan nemenda í skólanum, þjálfar einbeitingu, vinna með kvíða til að stuðla að auknum gæðum náms.

LEIÐIR SEM FARNAR VORU TIL AÐ NÁ MARKMIÐUM Þ.E. FRAMKVÆMD, TÍMAPLAN OG UMFANG VERKEFNIS

Ágúst 2015 – maí 2016. Hrafnhildur Sævarsdóttir íþróttar- og jógakennari bauð starfsfólki uppá yoga x1 í viku með það að markmið að kveikja áhuga kennara.

Sept– des 2015. Hrafnhildur og Edda kynntu verkefnið fyrir kennurum og hvatti þá til þátttöku. Kennarar voru hvattir til að innleiða yoga í kennslu en flestir höfðu sótt námskeið á vegum skólans skólaárið á undan. Þá hélt Hrafnhildur fyrirlestur um mikilvægi slökunar og þess árangurs sem ná má af því að kyrra hugann.

Nóvember 2015. Fimm kennarar sóttu núvitundarnámskeið á vegum Ásdísar Ólsen. Námskeiðið er undanfari námskeiðs um yoga í kennslu sem veitir kennurum réttindi í námsefninu *Heilshugar* sem er fyrir börn og unglínga. Þá voru keypt nokkur áhöld til að nota í yogakennslu.

Janúar 2016. Rósa Gunnlaugsdóttir hélt námskeið um núvitund og sagði kennurum frá nokkrum aðferðum sem hún hefur beitt í kennslu.

Janúar – júní 2016. Kennarar hittust nokkrum sinnum á önninni og ræddu um aðferðir sem þeir höfðu notað í kennslu. Rætt var hvað hafði gefist vel og það sem betur hefðu mátt fara. Þeir gáfu hvor öðrum hugmyndir sem þeir síðan reyndu sjálfir í kennslustundum.

Boðið var uppá tvö yogaválnámskeið á vorönn í unglíngadeildinni. Þau voru bæði fullbókuð og vel sótt. Þá bauð Hrafnhildur íþróttakennari uppá slökun í vatni fyrir nemendur á öllum skólastigum auk þess sem hún sagði nemendum í 1.bekk hugleiðslusögur í íþróttum.

Hrafnhildur íþróttakennari og Edda skólastjóri voru nokkrum sinnum með slökun og yoga í morgunsöng á vorönninni.

HINDRANIR OG FRÁVIK FRÁ UPPHAFLEGRÍ ÁÆTLUN

Það voru engar hindranir á verkefninu. Það er mikill áhugi meðal kennara að innleiða yoga og núvitund í skólastarfið þar sem börn eiga erfitt með einbeitingu og kvíði er vaxandi vandi í þjóðfélaginu. Í raun fór verkefnið lengra á skólaárinu en áætlanir gerðu ráð fyrir.

MAT Á VERKEFNINU

Unglingarnir eru mjög ánægðir með yogavalið. Gerð var stutt könnun meðal þeirra og niðurstaðan leiddi í ljós að þátttakendum fannst þeim líða betur, upplifðu minni kvíða, betri svefn og leið almennt betur.

Það er mikilvægt að halda áfram með verkefnið og gera yoga sem hluta af skólamenningu Sjálandsskóla. Nokkrir kennarar ætla að halda áfram á núvitundarnámskeiði á næsta skólaár og sækja sér meiri þekkingu. Við teljum núvitund vera mikilvæga í nútímasamfélagi. Það að vera meðvitaður er það sem máli skiptir.

RÁÐSTÖFUN STYRKIS Þ.E:

Heildarupphæð styrks: 300.000

Laun	157.300
Aðkeypt ráðgjöf	40.000
Gögn	102.480

AFRAKSTUR, ÁVINNINGUR FYRIR SKÓLASTARFIÐ

Við teljum afrakstur verkefnisins góðan og sjáum árangur hjá nemendum í skólastarfinu. Þegar nemendur ná að kyrra hugann og leynir sér ekki að þau ná að nýta kennslustundina betur. Unglingarnir voru mjög ánægðir með yogavalið. Gerð var stutt könnun meðal þeirra og niðurstaðan leiddi í ljós að þátttakendum fannst þeim líða betur, kvíði minnkaði, þau töldu sig fá betri svefn og leið almennt betur. Kennarar töluðu um það að þar sem nemendur voru komnir í þálfun að kyrra hugann þá báðu þeir gjarnan um nokkrar mínútur í yoga í kennlustundinni.